

Patienteninformation



Rauchfrei – wo ein Wille ist...


HEUMANN



Fullstop – so heißt der Punkt nach einem Satz in Englisch – also vollkommener Stopp. Das müssen Sie tun, wenn Sie mithilfe von Nikotinplastern mit dem Rauchen aufhören möchten. Ein großer Schritt, der Ihnen sicher erst einmal großen Respekt einflößt. Denn nun zeigt sich, wie schwer es Ihnen tatsächlich fällt, mit dem Rauchen aufzuhören. Womit wir schon mitten im Thema sind.

Rauchen ist nicht nur eine Frage der Abhängigkeit und Sucht, es ist eine Angewohnheit, manchmal verbirgt sich dahinter sogar eine Lebenseinstellung. Und feste Routinen aufzugeben ist unangenehm.

Umso wichtiger ist, dass es Ihre bewusste Entscheidung und Ihr fester Wille sind, den Ausstieg aus der Nikotinsucht zu gehen – für sich und ohne Druck von außen. Der Rauchausstieg erfordert Selbstdisziplin, Selbstüberzeugung, Frustrationstoleranz und Durchhaltevermögen.

Aber Sie sind bei Ihrem Weg aus der Nikotinsucht nicht allein: Wir stellen Ihnen ein Mittel zur Verfügung, das Sie auf der körperlichen Ebene unterstützt, das Rauchen aufzuhören. nikofrenon® Pflaster enthalten Nikotin und geben dies stetig über die Haut an Ihren Körper ab. Dadurch empfinden Sie im besten Fall keine körperlichen Entzugserscheinungen.

nikofrenon® gibt es in 3 Wirkstärken. Das erlaubt Ihnen die Entwöhnung an Ihren Zigaretten- bzw. Tabakkonsum anzupassen und die Verfügbarkeit des Suchtstoffs Stück für Stück zu reduzieren.

nikofrenon® hilft Ihnen dabei, den Nikotinentzug zu erleichtern und so Ihre Motivation aufrecht zu erhalten.

Denn das A und O für den Erfolg ist Ihre Einstellung.



Mit diesem Leitfaden unterstützen wir Sie dabei, sich mental auf den Tabakausstieg vorzubereiten. Dazu greifen wir die Eigenschaften auf, die Sie brauchen, um wirklich aufzuhören und fortan Nichtraucher zu sein und geben Tipps für den Weg zu Ihrem Ziel.



Selbstdisziplin

Selbstdisziplin ist die Voraussetzung jeder Änderung. Sie erhöhen Ihre Chance für Ihren persönlichen Erfolg mit guter Vorbereitung. Am besten Sie legen sich einen Plan zurecht, wie Sie künftig den Tag ohne Zigaretten gestalten. Möglicherweise hilft Ihnen Ablenkung mit einer Zeitschrift zum Kaffee, ein kleiner

Spaziergang ums Haus anstatt einer Zigarettenpause oder ein lustiger Videoclip auf dem Smartphone, um aus dem Gedankenkreisel um die Zigarette auszuweichen. Gesellen Sie sich unter Nichtraucher. Diese animieren Sie nicht zum Rauchen und sie riechen in der Regel auch nicht nach Rauch. So entkommen Sie der Versuchung leichter.

Fester Wille

Haben Sie aus einer Laune heraus entschieden, das Rauchen aufzuhören, oder aus einem Vorsatz fürs neue Jahr oder Lebensjahr?

Das ist ein beliebter Anlass, der leider auch ebenso häufig zum Scheitern verurteilt ist, weil er oft zu spontan und ohne eine hilfreiche Vorbereitung getätigt wird. Fragen Sie sich selbst, ob Sie wirklich den festen Willen haben, einer Sucht, die Sie möglicherweise jahrelang oder gar jahrzehntelang im Griff hat, die Stirn zu bieten.

Das erfordert einige Klippen zu nehmen: Die Gewohnheit ist dabei einer Ihrer stärksten Widersacher, andere sind Figurprobleme und möglicherweise Ihr Freundeskreis. Es kann sein, dass man Sie beneidet und verführt, damit Sie wieder schwach werden und weiterrauchen.

Es erfordert ein gewisses Maß an Willenskraft und Überzeugung, für sich das Richtige entschieden zu haben und dabei zu bleiben.





Fokussieren aufs Ziel

Entscheidend für unser Handeln sind in erster Linie unsere Gedanken. Versuchen Sie sich schon mal als Nichtraucher in verschiedenen Situationen vor Ihrem inneren Auge zu sehen. Legen Sie sich für die verschiedenen Situationen eine Ausweichstrategie zurecht. Überlegen Sie sich eine Begründung – für sich selbst und damit Sie eine Antwort auf Fragen zu Ihrem neuen Status als Nichtraucher haben.

Das kann Ihre Gesundheit oder Ihre Familienplanung betreffen, z.B. „Ich möchte in 10 Jahren das gleiche Risiko für einen Herzinfarkt haben wie ein Nichtraucher“, oder „ich freue mich auf meine wohlriechende Wohnung/Kleidung/Auto...“ Oder einfach: „Ich finde, ich habe genug geraucht, ich versuch's jetzt mal rauchfrei.“

Bitten Sie Ihre Familie, Freunde und Kollegen, Ihr Vorhaben zu unterstützen, statt Ihre Standhaftigkeit zu testen.

Frustrationstoleranz

Oh, wie schön wäre jetzt eine Zigarette. Sie kennen die Momente, in denen Sie eine Zigarette richtig genießen. Auf diesen Genuss müssen Sie nun verzichten – das kann frustrierend sein. Grund genug, um sich andere schöne Dinge zu gönnen und auf regelmäßige Selbstbelohnung zu achten.

Aber Vorsicht: Bitte nicht eine orale Befriedigung (Rauchen) durch eine andere (Essen oder Trinken) ersetzen. So besteht die Gefahr, eine Abhängigkeit durch eine andere zu ersetzen. Dazu kommt, dass viele Raucher aufgrund der Gewichtszunahme ihren Vorsatz aufs Rauchen zu verzichten aufgeben. Die Figur ist ihnen schlicht wichtiger als die Gesundheit.



Körpergefühl

Können Sie sich noch daran erinnern, wie es war als Sie die erste Zigarette geraucht haben? Neben dem fast obligatorischen Hustenanfall spürten Sie vielleicht auch einen Drang zur Toilette zu gehen.

Das ist zurückzuführen auf die Wirkung des Nikotins.

Es regt den Stoffwechsel und die Verdauung an. Im Laufe der Zeit hat sich der Körper daran gewöhnt, so dass die Auswirkungen nicht mehr oder weit weniger stark empfunden werden. Wenn Sie nun das Rauchen beenden wird der Stoffwechsel nicht mehr stimuliert.

Daher ist die Verdauung zunächst träge und eine Gewichtszunahme bleibt den meisten nicht erspart. Es dauert eine Weile, bis sich der Körper an die neue Situation angepasst hat. Auch das wird durch die langsame Reduktion der Nikotinzufuhr per Nikotinpflaster erleichtert. Im Normalfall folgt einer Periode von mehreren Wochen bis Monaten der Gewichtszunahme zunächst eine Phase der Stabilisierung und dann sollten Sie auch wieder abnehmen (vorausgesetzt Sie drosseln die Kalorienzufuhr entsprechend).

Durchhaltevermögen

Der feste Wille ist da, die Vorbereitungen sind getroffen, jetzt heißt es durchhalten. Dazu ist es hilfreich zu wissen, dass das Gehirn 3 Monate benötigt, um eine Gewohnheit zu „vergessen“. Die Zukunft kennt niemand und gerade unangenehme Ereignisse poppen unangemeldet auf. Dennoch ein kleiner Rat: Prüfen Sie Ihren Terminkalender. Gibt es in den folgenden 3 Monaten voraussichtlich Ereignisse, die Sie als stressig empfinden? Wenn ja, suchen Sie nach einem anderen Zeitraum von 3 Monaten, der voraussichtlich eher ruhig und angenehm verlaufen wird.

Leider werden Ex-Raucher gerade dann rückfällig, wenn äußere Faktoren für Stress sorgen.

Wenn möglich sollten Sie daher Ihren Ausstieg aus der Sucht in eine weitgehend stressfreie Periode legen.

Gut eignet sich im Allgemeinen die Sommerzeit, denn dann sind erfahrungsgemäß viele im Urlaub, die Arbeitstage nicht so voll gepackt und der Berufsverkehr nicht so dicht wie zu anderen Zeiten.

Eventuell gönnen auch Sie sich einen entspannenden Urlaub, währenddessen Sie gar nicht mehr rauchen.



Freiheit und Unabhängigkeit

Bei der Bewerbung von Zigaretten spielt oft die Freiheit eine große Rolle – zum Beispiel in Form des Cowboys oder der Segler.

Doch das ist eine Freiheit, die geradezu in die Abhängigkeit führt.

Vor diesem Hintergrund klingt es zynisch, wenn Zigarettenhersteller mit Freiheit werben, denn tatsächlich erreichen sie das Gegenteil bei Rauchern, nämlich deren Sucht nach ihrem Produkt, den Zigaretten.



Befreien Sie sich mit Hilfe von nikofrenon® und genießen Sie die neu gewonnene Unabhängigkeit.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!



nikofrenon® 7 mg/24 Stunden Pflaster, transdermales Pflaster; **nikofrenon® 14 mg/24 Stunden Pflaster**, transdermales Pflaster; **nikofrenon® 21 mg/24 Stunden Pflaster**, transdermales Pflaster.

Zur Anwendung bei Erwachsenen. **Wirkstoff:** Nicotin. **Anwendung:** Linderung von Nicotinentzugssymptomen, Unterstützung der Raucherentwöhnung bei Nicotinabhängigkeit. Eine Beratung und Betreuung der Patienten erhöhen in der Regel die Erfolgsraten. **Stand:** 05/2020

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



nikofrenon®

Mit freundlichen Grüßen überreicht von Ihrer Apotheke



HEUMANN

HEUMANN PHARMA GmbH & Co. Generica KG
Südwestpark 50 · 90449 Nürnberg

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.heumann.de



Bewährt seit 1913

70001212101